

**ПРОЧТИ**  
*и не болей*

**№ 9**  
(323)  
**ИЮНЬ 2017**

**СЕГОДНЯ  
В ВЫПУСКЕ**

✓ **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКИХ  
РАБОТНИКОВ**

# НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## ДНИ ЗДОРОВЬЯ – ТРАДИЦИЯ ЧЕЛЯБИНСКА

ВО ВСЕХ РАЙОНАХ ГОРОДА И ПОСЕЛКЕ НОВОСИНЕГЛАЗОВСКИЙ ПРОШЛИ ДНИ ЗДОРОВЬЯ. В НИХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ БОЛЕЕ ТРИДЦАТИ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЧЕЛЯБИНСКА: БОЛЬНИЦЫ, ПОЛИКЛИНИКИ, ДЕТСКИЕ САНАТОРИИ.

На открытых площадках парков и скверов посетителей встречали яркие экспозиции на медицинские темы. Около 200 различных стендов подготовили специалисты. Они организовали массовые мероприятия по формированию здорового образа жизни для всех возрастов. Каждый район подготовил культурно-развлекательные и спортивные программы. Так что на День здоровья челябинцы приходили как на праздник — целыми семьями.



Шока дети участвовали в викторинах и конкурсах с призами, эстафетах и всевозможных играх, взрослые консультировались у специалистов. Горожане познакомились с возможностями наших больниц и поликлиник по диагностике и лечению заболеваний, профилактике вредных привычек, прошли флюорографическое исследование, сделали ЭКГ и анализ крови, определили функцию внешнего дыхания, силу мышц, узнали свой рост и вес, обучились самомассажу и измерению артериального давления, получили советы по уходу за зубами. Желающие стали донорами, пополнив банк крови. 315 медицинских работников и врачей разных специальностей провели 5210 консультаций.

Врачи-травматологи ГКБ № 9 демонстрировали современные направления работы своей службы с применением муляжей суставов, костей в аппарате Илизарова, обучали оказанию первой помощи при травмах и переломах. В экспозициях школы материнства были представлены предметы ухода за новорожденным, литература по воспитанию здорового ребенка, правильному питанию. Широко рекламировался спортивный инвентарь для развития двигательной активности малыша, в том числе в сухих бассейнах, на тренажерах и горках.

В рамках акции были организованы многочисленные выставки: одежда для беременных, детская косметика, ортопедическая обувь, народное творчество и др. Посетителям предлагали попробовать кислородный коктейль, диетические блюда, фиточай, хлеб здорового питания, витаминизированные напитки. Раздавались буклеты, листовки, брошюры и другие специальные медицинские издания.

Дни здоровья ежегодно проходят в Челябинске уже почти 60 лет. Наш город был одним из первых в стране организатором таких тематических акций, из других регионов приезжали к нам за опытом. В 1963 году Центральный научно-исследовательский институт санпросвета даже снял учебный фильм о Днях здоровья челябинцев, ставший школой передового опыта в СССР.





Телефон (351) 775-19-11

# УБЕЖДАЮТ СОБСТВЕННЫМ

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь**  
**ГИППОКРАТ**

**В** результате гиподинамии, переизбытка информации и нервного перенапряжения резко изменилась среда обитания современного человека. Это пагубно отразилось на его здоровье. За короткий исторический период доля мускульного труда в процессе производства сократилась почти в 200 раз! Это привело к нарушению генетической программы человеческого организма и запустило в действие цепную реакцию гипокинетического синдрома. Появился целый букет стремительно молодеющих болезней цивилизации, связанных с серьезными нарушениями обмена веществ и деятельности центральной нервной системы: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС), гипертоническая болезнь, ожирение и диабет, остеохондроз, невралгия и другие.

Не случайно врачи бьют тревогу и приоритетным в лечении многих болезней считают здоровый образ жизни. Но так ли много среди самих медицинских работников приверженцев ЗОЖ, своим примером подтверждающих незыблемость истины?

## Наталья Владимировна КАРПУСЕНКО, заведующая ДГКП № 8

Поскольку я росла в спортивной семье, моя мама занималась конькобежным спортом, папа — профессионально боксом, спортом я занималась с детства, с пяти лет фигурным катанием, с 10 до 15 лет — легкой атлетикой, волейболом. Учась в медицинском институте, играла в студенческой волейбольной команде, занималась лыжным спортом. Спортсменка, активистка, комсомолка — это точно было про меня. После окончания института начала заниматься фитнесом, в течение пяти лет с дочерью посещала бассейн. Сегодня я предпочитаю силовые и аэробные тренировки. Каждый день прохожу минимум 12 тысяч шагов, плюс 4 раза в неделю аэробная нагрузка в фитнес-зале. Моя работа позволяет сохранять тренировочный режим в течение всего рабочего дня. От 5 до 7 тысяч шагов я прохожу на работе, остальные — вечером на спортивном стадионе (6 — 8 кругов по 500 метров). Я ношу специальный фитнес-браслет, позволяющий во время тренировки следить за пульсом, частотой шага, дистанцией, потраченными калориями.

Заниматься спортом меня заставляет не столько желание быть красивой, сколько поддерживать хорошую физическую форму. От занятий спортом я получаю удовольствие, так как физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, гормонов, повышающих настроение. Когда я перестаю заниматься спортом, у меня начинаются проблемы со здоровьем: болит спина и шея. Если по какой-то причине не удается перед сном позаниматься на стадионе, появляются проблемы с засыпанием.

Любовь к спорту я стараюсь прививать в своей семье. Муж и сын играют в волейбол, пока я с подругой наматываю круги по стадиону. Сын занимается каратэ, получает призовые места. Дочь хотя и живет за границей, продолжает и там заниматься спортом.

Поскольку я еще и врач-диетолог, то имею представление о рациональном питании. Коллеги часто обращаются ко мне за советами, просят рассказать о здоровом образе жизни и правильном питании. Что касается лично меня, то я ем дробно, небольшими порциями, мой суточный калораж не более 1500 ккал.

Последний прием пищи за 3 часа до сна. Как правило, это легкий ужин,



состоящий из салата и кефира. Практически не употребляю легкоусвояемые углеводы. Сладости заменяю сухофруктами — финиками, курагой, черносливом, изюмом. Предпочтение в питании отдаю зерновым кашам, черному хлебу, нежирным сортам мяса и рыбы. Готовлю пищу на пару, в мультиварке. В семье под запретом консервированные соки, газированная вода, колбасы.

Единственный вредный фактор, влияющий на мое здоровье, — это стрессы, с которыми я борюсь с помощью фитнеса, а также посещая культурно-массовые мероприятия. Очень люблю ходить в театр, слушать джазовую музыку.



## Владимир Сергеевич САМОХВАЛОВ, главный врач ДГБ № 5

Спортом привик заниматься с детства. Еще учась в школе, тренировался в лыжной секции. Затем было плавание, спортивное ориентирование. Летом ходили с родителями в туристические походы, зимой катались на лыжах. В общем, у нас была традиционная советская семья. В институте отдавал предпочтение велопоходам.

Человек, как правило, первую треть жизни о своем здоровье не заботится. Вторую треть уже знает о имеющихся проблемах и начинает о них задумываться. Оставшуюся треть жизни посвящает только здоровью. Это касается всего моего окружения: друзей детства, семьи. Сейчас у меня практически каждое утро пробежка в парке. Помимо этого катание на лыжах вместе с детьми, сноуборд. Каждое воскресенье со старшей дочерью в городском бору катаемся на роликовых коньках.

Что касается питания, оно тоже является важным элементом здорового образа жизни. Как педиатр могу сказать, что по статистике из троих детей двое — любители вкусно и много поесть. Сам всю жизнь борюсь с этой привычкой. Стараюсь пить воду перед едой, меньше есть. В последние годы отказался от поздних приемов пищи, а наша работа, к сожалению, приводит именно к такому графику, поэтому физическая нагрузка для меня единственная возможность поддерживать хорошую физическую форму и позитивное отношение к жизни.

Считаю полезным любой вид нагрузки, лишь бы не сидеть на месте. 80 процентов массы тела человека составляет опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы), предназначенный для движения. Их отсутствие приводит к колоссальным проблемам со здоровьем. Поэтому, если есть возможность, до работы ходите пешком. Спортивная ходьба более энергозатратна и особенно необходима в старшем возрасте. Сегодня большой популярностью пользуется скандинавская ходьба. Она дает дополнительную нагрузку на плечевой пояс и снижает нагрузку на коленные суставы.

О пробежках не забываю, даже находясь в отпуске. Выезжая с семьей на море, обязательно беру с собой спортивный костюм и кроссовки.

## Антон Петрович РЫЖИЙ, главный врач ДГКП № 8

В нашей семье всегда культивировалось здоровье тела и духа. Существует определенный норматив, который мы с супругой должны выполнять ежедневно — это 10000 шагов в сутки. При этом мониторинг ведется с помощью специального устройства, отслеживающего показатели нагрузки. 2 — 3 раза в неделю я обязательно совершаю утреннюю пробежку. Жена регулярно занимается в тренажерном зале. Йога, пилатес, растяжка помогают поддерживать хорошую форму.

Я с тремя сыновьями (8, 7 лет и 4 года) 3 раза в неделю занимаюсь восточными единоборствами. Я всегда считал, что детей нужно воспитывать на личном примере. Ведь очень сложно объяснить важность чего-то, если сам сделать это не в состоянии. Как можно, например, убедить сына, что он должен подтягиваться 15 раз, если сам не можешь выполнить такой норматив.

Мой старший сын отжимается от пола 100 раз, не многие взрослые могут это сделать, а ему только 8 лет. Два раза в год мы с сыновьями участвуем в соревнованиях по айкидо. Для нас это не столько возможность продемонстрировать свои физические возможности, сколько силу духа. Айкидо учит многому, прежде всего самообороне. Я считаю, что мужчина как минимум должен уметь постоять за себя и свою семью.

Мы с женой воспитываем пятерых детей. Наша старшая 13-летняя дочь сейчас занимается скалолазанием. Раньше она была увлечена конным спортом, лыжами. Всегда поддерживаем детей в их увлечениях, считая правильным их постоянную занятость, и демонстрируем ее на собственном примере.

В свое время, работая в министерстве здравоохранения, я вывел для себя аксиому — это режим. Относится он и к питанию.

Можно позволить себе съесть больше, но в определенное время. Завтрак обязателен, максимальный прием пищи — в обед. Ужин должен быть легким. Для меня это пол-литра кефира и банан. Такой режим заставляет работать организм ритмично, и даже если допускаются погрешности в питании, физические нагрузки их компенсируют.



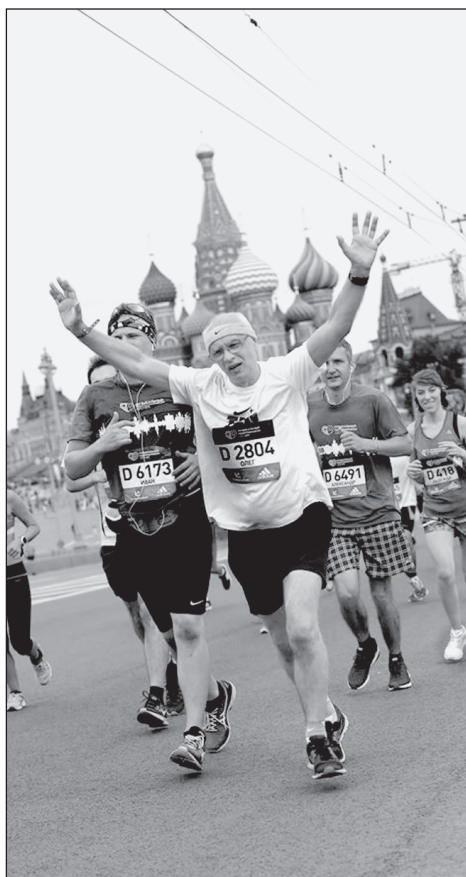


# ПРИМЕРОМ

## Олег Сергеевич МЕЛЬЧИКОВ, врач-психотерапевт ГП № 1

Я всегда был подвижным в детстве, но спортом занялся лишь в институте, входил в сборную по легкой атлетике. Получив диплом, как врач всегда пропагандировал здоровый образ жизни, но сам спортивные занятия забросил. Однажды задал себе вопрос: почему всем советую, а сам физическую форму не поддерживаю? К 50 годам решил снова заняться бегом. Поначалу меня ожидало разочарование, в силу возраста бегать было тяжело. Со временем тренировки сделали свое дело: сначала я пробежал дистанцию в 10 километров, затем 28 километров. На 55-летие дочь подарила мне поездку на марафон в Берлин. Все, кто дошел до финиша, пробежав 42 километра, и я в том числе, были награждены медалями. На следующий год я уже поехал туда самостоятельно. Следующий марафон был в Вене, затем в Мюнхене. С начала этого года я пробежал три полумарафона, четвертый — дистанцию в 10 километров, так мы готовимся к марафону в Казани. Система тренировок у меня достаточно простая: если получается, бегаю утром, если нет, вечером или даже ночью. Главное — приучить себя к регулярности.

У меня спортивная семья. Одна из дочерей занималась сначала скалолазанием, участвовала в соревнованиях в Норвегии, Испании. После травмы выбрала легкую атлетику. Вторая дочь после занятий бегом остановила свой выбор на фитнесе. Как врач могу сказать, что можно всю жизнь сидеть на таблетках, а можно заниматься спортом. Любая тренировка — это стресс для организма, но дозированный. Постепенно повышая уровень тренировок, вы приучаете себя к определенному уровню стресса и легче преодолеваете жизненные проблемы. Могу привести много примеров из своей практики, когда профессиональные спортсмены, перестав тренироваться, со временем впадали в депрессивное состояние, у них начинались панические атаки. Спорт — это ведь тоже лекарство. Если вы перестаете его принимать, проблема возвращается. Занятия спортом для меня — это не только поддержание хорошей физической формы, но и повышение адреналина. Существует такой термин, как эйфория бегуна, который испытывают многие спортсмены, участвующие в марафоне. В последние годы меня радует, что сторонников здорового образа жизни становится больше, тренируясь в парке, вижу много людей, занимающихся бегом.



## Татьяна Ивановна СЕНЬКО, врач-педиатр, заведующая отделением восстановительной медицины ДГП № 3

На протяжении всей жизни всегда старалась заниматься гимнастикой. С большим уважением отношусь к людям в хорошей физической форме, следящим за своим здоровьем. Как врач пришла к выводу, что спорт — основа здоровья. На своей практике убедилась, что дети даже с таким серьезным заболеванием, как бронхиальная астма, с помощью физических нагрузок смогли побороть тяжелый недуг.



## Елена Владимировна ТЮРИНА, заведующая оргметкабинетом ДГБ № 5

Привычку к здоровому образу жизни мне привили родители. С 10-летнего возраста занималась баскетболом. Поступив в медицинский институт, входила в сборную по баскетболу. Для меня спорт — неотъемлемая часть моей жизни. В свое время мы с сотрудниками поликлиники регулярно занимались с инструктором-корейцем дыхательной гимнастикой цигун, прекрасно регулирующей обмен веществ в организме. Не забросила занятия и сегодня, провожу дыхательную гимнастику самостоятельно. Уже много лет регулярно с коллегами 2 раза в неделю посещаем бассейн «Электрометаллург», 3 раза в неделю хожу в бассейн с внуками.



Зимой, выезжая за город, после бани обязательно обтираюсь снегом.

Последние 7 лет занимаюсь в женском спортивном клубе «Тонус». После тренировок всегда чувствую прилив сил, заряжаюсь энергией на всю рабочую неделю.

Занятия спортом мне лично дают стимул жить, позитивный настрой, хорошее настроение. Даже когда сильно устаешь после напряженного трудового дня, физические нагрузки позволяют забыть об усталости.

Как педиатр считаю, что ведущая роль в формировании здоровья ребенка принадлежит семье. Если родители будут относиться к своему ребенку как к инвалиду, инвалидом он и станет. А те родители, которые, несмотря на тяжелую болезнь ребенка, стараются относиться к нему как к здоровому человеку, быстрее добиваются успехов в его реабилитации.

Моя семья солидарна со мной в стремлении к здоровому образу жизни. Лето, выходные стараемся проводить на даче, на свежем воздухе: грибы, ягоды, рыбалка... Это все обеспечивает нам хорошее самочувствие и прекрасное настроение.

## Вячеслав Моисеевич ЛЕВИТ, заведующий отделением медицинской профилактики ГKB № 8



Спортom я занимался всегда, но не профессиональным, а любительским. Принципиально являюсь противником экстремальных видов спорта и такого же закалывания.

Я вырос в семье, в которой много внимания уделялось здоровью детей. Родители в трехлетнем возрасте поставили меня на лыжи, затем были занятия настольным теннисом, плавание, велоспорт. Зимой обязательно лыжи, коньки.

Наша семья отпуск всегда проводила активно. Ежегодно выезжали в Среднюю Азию, где совершали многочасовые походы в горы. Впечатления от этих поездок были незабываемы как от местных пейзажей, так и от физических нагрузок.

Должен с сожалением отметить, что сегодня большинство детей не имеют представления даже о базовых оздоровительных навыках, мы же в детстве много времени проводили на свежем воздухе, летом играли в футбол, зимой в хоккей.

Учась в институте, ежегодно дружной командой проводили каникулы на базе отдыха «Медик», которая расположена на озере Еловом. Плавали, занимались греблей, играли в теннис.

Не забросил спортивные занятия и сегодня. Два раза в неделю посещаю бассейн, практически ежедневно, даже зимой, катаюсь на спортивном велосипеде. В этом году мужская команда нашей больницы вышла в четвертьфинал по теннису, а женская команда заняла первое место среди лечебных учреждений Челябинской области. Даже во время отпуска не забрасываю спортивные занятия. Проводим его вместе с семьей либо на море, либо на местных турбазах. Обязательно плаваем, играем в теннис. Поскольку я являюсь сторонником ходьбы в быстром темпе, то даже на отдыхе совершаем длительные пешие прогулки.

Спортивные нагрузки, с моей точки зрения, дают здоровье, укрепляют иммунитет, помогают справляться с эмоциональными нагрузками.



## Елена Владимировна СТЕПНОВА, главная медицинская сестра ДГП № 3

Всю жизнь занимаюсь спортом, в молодости была мастером спорта по гребле. В институт физкультуры поступать не захотела, а выбрала медицину.

С рождением двоих детей я не смогла, как раньше, уделять много времени спорту, но плавание не бросила. Когда дети подросли, снова стала серьезно заниматься физкультурой. Стимулом стало желание похудеть, так как с появлением детей сильно прибавила в весе. С тех пор у меня вся неделя, включая выходные дни, расписана: день велосипед, день плавание. Как бы я не уставала после работы, вечером я либо два часа катаюсь на велосипеде в лесопарковой зоне, либо отправляюсь в бассейн. Часто вместе с подругами, которые тоже ведут здоровый образ жизни.

Детей с детства приучала к спорту, старший сын занимался плаванием, младший — легкой атлетикой, так же, как и я, любит кататься на велосипеде. К сожалению, в жизни мне пришлось пережить сильнейшую стрессовую ситуацию, после которой у меня повысился сахар крови и врачи поставили диагноз сахарный диабет. С тех пор помимо занятий спортом я придерживаюсь и строгих ограничений в питании.

Отпуск всегда провожу активно. Если удастся съездить отдохнуть на местные озера, много плаваю, закаляю организм на свежем воздухе. У меня подрастает внучка, и сын на моем примере уже сейчас ориентирует ее на занятия плаванием.



Телефон (351) 775-19-11

# УБЕЖДАЮТ СОБСТВЕННЫМ ПРИМЕРОМ

**Сабина Бахчановна РОДИОНОВА, врач-терапевт ГКБ № 8**



Я выросла в спортивной семье, моя мама имеет разряд по волейболу, папа хоть и не был спортсменом, всегда вел активный образ жизни, много ходил пешком, любил туристические походы, поэтому спорт стал и моим образом жизни. В школе я занималась в секции настольного тенниса, играла в волейбол, баскетбол, зимой каталась на лыжах, немного занималась гиревым спортом. В медицинском институте продолжила занятия теннисом, участвовала в лыжных соревнованиях. Настольным теннисом и лыжами занимаюсь и сегодня, ежегодно пробегаю лыжный марафон от завода ЧТЗ. Гиревой спорт заменил тренажерный зал. Каждое утро, включая выходные, для меня начинается с пробежки. Три раза в неделю посещаю тренажерный зал. В выходные с мужем играем в настольный теннис, приобщаем к спорту сына. У меня спортивная семья, поэтому отдых предпочитаем активный. В прошлом году сплавлялись по Юрюзани, впечатления от похода получили необыкновенные.

Еще учась в институте, я перешла на правильное питание. Ем 5 — 6 раз в день, не считая перекусы. Полностью отказалась от сладкого и мучного, отдаю предпочтение овощам и белковой пище — курице и рыбе.

Благодаря спорту и правильному питанию мне удается всегда быть в позитивном настроении и хорошей физической форме.

В последние годы у нас появилось много единомышленников, таких же приверженцев здорового образа жизни, и это не может не радовать.

**Антон Владимирович ШАРДЫКО, заведующий терапевтическим отделением стационара ГКБ № 11**



Спортом я занимаюсь с детства. Мой отец был мастером спорта по спортивной гимнастике, уже с трех лет он приучил меня заниматься физкультурой. Сначала это был турник, брусья, а с 14-летнего возраста я начал заниматься в тренажерном зале. Предпочитаю силовые нагрузки, бодибилдинг. В институте активно занимался в тренажерном зале, участвовал в соревнованиях по армреслингу. Продолжил занятия этим видом спорта после окончания института. Для меня спорт — определенная зависимость в хорошем смысле этого слова, это и возможность быть постоянно в хорошей физической форме, и средство от стресса. В нашей работе иногда требуется транспортировать пациентов, что требует определенной физической подготовки и психологической устойчивости. В 2013 году я стал победителем областных соревнований по отжиму штанги лежа (190 кг), это одна из разновидностей силового троеборья.

Сегодня я строю занятия спортом по принципу «лучше меньше, да качественнее». Тренировки выстраиваю в дробном режиме, занимаюсь каждый день по 30–40 минут. Два-три раза в неделю посещаю тренажерный зал, остальные дни занимаюсь дома.

Я не приветствую бег, поскольку он дает большую нагрузку на суставы, поэтому из аэробных нагрузок предпочитаю спортивный велосипед и ходьбу в быстром темпе. Как врач являюсь противником экстремального закаливания, особенно купания в проруби в крещенские морозы людей, ведущих нездоровый образ жизни и не занимающихся этим систематически. Как показывает практика, после таких экспериментов над своим здоровьем резко снижаются защитные силы организма и человек неизбежно попадает в больницу с пневмонией или пиелонефритом.

Хорошую физическую форму помогает поддерживать не только спорт, но и правильное питание. В нашей семье под запретом жареная пища, выпечка. Из мясных продуктов предпочтение отдаем нежирным сортам птицы, приветствуется рыба, овощи и фрукты.

В выходные дни и во время отпуска занятия спортом становятся еще активнее, поскольку во время отдыха организм быстрее восстанавливается.

**Ж. КИСЕЛЕВА.**

**Евгения Владимировна БЕРЕСТОВА, заведующая терапевтической службой ГКБ № 6**

Руководящая работа, консультации, приемы и лечение больных требуют огромной энергии, которую я черпаю в спорте, легкой атлетике и цирковом искусстве, а именно: воздушной гимнастике. Когда я с головокружительной высоты лечу вниз на полотно, мне кажется, что за спиной выросли крылья, а в душе разливается радость. Эти кульбиты не на показ, а для себя, чтобы почувствовать свое тело, научиться управлять им, как будто хочется понять, на что я способна, какую высоту могу взять.

Я верю, что человек живет полной жизнью, пока постоянно движется вперед. Не будет движения — жизнь потеряет смысл. Вот потому даже при дефиците времени у меня жесткий график тренировок: ежедневная разминка, 2 — 3 раза в неделю бег на 4 километра в парковой зоне, 4-часовые занятия в студии танца, участие в легкоатлетических эстафетах в команде своей больницы.

Мое питание обычное: разнообразное и регулярное, завтрак обязателен. Люблю пельмени, вареники с грибами, приготовленные руками мамы. Ну а фрукты — неотъемлемая часть меню. Вот такой образ жизни и оптимизм продляют молодость и красоту, дают здоровье и успех. Спортсменом, а затем и тренером стал мой младший брат. Для своих детей стараюсь быть примером и авторитетом. Дочь по профессии инженер, в своей



жизни занималась танцами, овладела прыжками с шестом, что также помогает сохранять стройность и привлекательность. Сын, ученик 8-го класса, тоже спортсмен, увлечен легкой атлетикой и картингом.

У меня страсть к путешествиям. Вместе с сыном на машине объехали города

Крыма, получили огромное удовольствие и физическую закалку. Убедена, что физическая активность помогает взять высокий барьер и в личной жизни, и на работе, сконцентрировать внимание на трудных рабочих моментах, диагностике и лечении больных, обдумать и принять правильное решение.

**Светлана Николаевна КОЧЕЛАЕВСКАЯ, врач-терапевт ГКБ № 9**

Мои родители всегда были сторонниками здорового образа жизни, поэтому к спорту приучали меня с детства. Утренняя зарядка и контрастный душ, сколько я себя помню, всегда присутствовали в моем детстве. Зимой обязательно каталась на лыжах и коньках, ходила в бассейн, занималась гимнастикой. С 1-го класса училась в музыкальной школе, поэтому спортивным занятиям внимания уделялось меньше. Но после ее окончания, в 7-м классе занялась танцами. В институте на втором курсе у меня родился ребенок, и на занятия спортом практически не оставалось времени, а еще много времени уходило на общественную работу: с первого курса была комсоргом группы, с четвертого — старостой.

Сегодня три раза в неделю, в том числе и в выходные дни, посещаю тренажерный зал, в остальные дни у меня бассейн и сауна. Зимой один или два раза в неделю обязательно катаюсь на лыжах. Мой муж, в прошлом кандидат в мастера спорта по тяжелой атлетике, вот уже на протяжении 15 лет вместе со мной посещает тренажерный зал и бассейн. Дети на нашем примере также стали сторонниками здорового образа жизни. Дочь на протяжении 8 лет занимается фитнесом, достигнув в этом больших успехов, а сын регулярно посещает тренажерный зал и бассейн.

Отпуск семьей всегда предпочитали активный. Дети выросли, но традиции сохранились — сегодня, отправляясь на отдых на море, берем с собой внуков и там посещаем тренажерный зал, занимаемся аквааэробикой, фитнесом на песке.

Я никогда в жизни не курила, не употребляла спиртные напитки, всю жизнь стараюсь следить за питанием. Благодаря активному образу жизни мне удается поддерживать себя в хорошей физической форме, а это очень важно при моей работе, требующей больших физических и эмоциональных затрат.



ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА  
**НА ЗДОРОВЬЕ**



Учредитель — МКУЗ городской Центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована в Управлении

Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области.

Рег. ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г. Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ и издателя: г. Челябинск, пр. Ленина, 18. Т./ф. (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику и фактически в 22.00. Дата выхода — 06.06.2017. Заказ № 1641. Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127. (12+). «Бесплатно». Электронную версию газеты читайте на медицинском портале [www.med74.ru](http://www.med74.ru)